

STYRKETRENINGSTILBUD FOR UNGDOM FRA 14-19 ÅR, I SØVE PARKEN VED ELVEPROMENADEN LANGS TISTA

Kl. 15.00 til 16.00 Ungdomsskolen

Kl. 16.00 til 17.00 Videregående tom. 19 år.

Oppstart tirsdag 27.april 2021

Med trenere fra Halden styrkeidrettslag.
Treningen vil gå ut på å bruke egenvekt og noe
hjelp av strikker på apparatene i treningsparken.

Apparatene blir spritet før, under og etter bruk.

Et lett måltid i form av smoothie eller lignende
deles ut etter trening.



Dere som deltar i tilbudet, blir medlemmer i Halden Styrkeidrettslag. Dette på grunn av forsikringer som følger medlemskapet. Trenings- og medlemsavgift dekkes av Fritidskortet, så du får ingen utgifter knyttet til dette.

Høst/vinter vil treningene foregå innendørs i Halden Styrkeidrettslags lokaler.

Frelsesarmeen kan være behjelpelig med å skaffe treningstøy.

Ved spørsmål ta kontakt med ALLEMED koordinator hos Frelsesarmeen
Trine Ulsrød på mail: trine.ulsrod@frelsearmeen.no Mobil: 91570095

Pga. koronarestriksjoner, og maksimum 10 stk. per trening, påmelding på sms til Trine Ulsrød

Vi ser frem imot å trene sammen med deg!

